

お店の人が教えてくれる！ 得する街のゼミナール



# 藤沢まちゼミ

受講生募集!!

藤沢商工会館



開催期間

2018

11月1日木 ▶ 11月30日金

## まちゼミってなに?

受講申込受付開始  
10月25日木~

受講料無料  
販売はしません

お店の人が講師となって、専門店ならではの専門的知識やお得な情報、コツを無料（一部材料費等がかかる講座があります。）で楽しく教えてもらえる少人数制のミニ講座です。気軽に受講していただくため、商品の販売はいたしません。

※内容によっては材料費等がかかるものがあります。※お申込み後のキャンセルは、材料費等をご負担いただく場合がありますのであらかじめご承知おきください。詳しくは実施店舗へお問合せください。

## お申込みは直接お店に!

お申込みから受講までの流れ

### 1 チラシの講座内容を見る

チラシに記載されている講座内容を確認してください。

### 2 行きたい講座を見つける

講座内容を読んで興味のある講座や行ってみたい講座を見つけてください。

### 3 お店に予約の電話を入れる

「まちゼミの申込です」と伝えてください。

- 定員になり次第締切になります。
- 申込は、各店の受付時間内をお願いいたします。
- 申込初日、電話回線の混雑が予想されます。
- 申込の際に、持ち物や材料費等を必ずご確認ください。

### 4 当日、時間に遅れないようにお店へ

時間、場所をお間違えないようにご参加ください。キャンセルの場合は必ずお店に連絡をしてください。

## 講座名の色に注目! 4つに分かれています。

- 美容・健康** 美容や健康・体についての講座
- まなぶ** 知識や知恵を学ぶ講座
- つくる** つくったり・体験したりする講座
- たべる** 飲食に関する講座

- アイコンの見方**
- 親子で参加する講座
  - 夜間開催の講座（一部日程のみ含む）
  - 材料費等がかかる講座

中面・裏面へ

## まちゼミ開催カレンダー

中面・裏面に掲載されている講座番号と照らし合わせて日程をご確認ください。

日	月	火	水	木	金	土
	11月			1	2	3
				1 2 28 29 30 31	4 5 6 31 32	7 31 33
4	5	6	7	8	9	10
8 31	3 9 31 34 35 36 37 38 39	10 11 31 40 41	12 13 14 15 31 41 42 43 44	1 2 28 30 31 41 45 46 47 48	16 17 31	4 11 18 19 31 49
11	12	13	14	15	16	17
4 8 20 31	21 29 31 34 35 36 39 50 51 52 53	2 10 22 31 40 51 52 54	5 9 14 15 23 24 25 31 42 43 44 55 56	1 3 13 28 30 31 32 46 47 48 51 52	16 17 25 26 31 37 53	7 18 27 31 49
18	19	20	21	22	23	24
8 11 19 20 31 57	20 31 35 36 38 39 46	6 13 31 40 58	3 12 14 15 23 27 31 42 43 44 55 56 58	1 31 45 47 48 58	10 16 18 19 31	9 31 49 59
25	26	27	28	29	30	
31	5 31 34 38	6 31 50	12 23 25 27 31 37 59	1 31	26 29 31 59	

お問合せ

一般社団法人 藤沢市商店会連合会 TEL 0466-23-3536 (9:00~17:00)  
定休日/土・日・祝祭日 ※講座のお問合せは各店舗へ。事務局では、講座のお申込み、キャンセルは出来ません。

■主催 一般社団法人 藤沢市商店会連合会・藤沢商工会議所 ■共催 藤沢市 ■協力: (株)全国商店街支援センター

### ① 外反母趾の痛みを新治療法距骨調節で楽に

**開催日** 11月1日(木)・11月8日(木)  
11月15日(木)・11月22日(木)  
11月29日(木)の12:30~13:30

外反母趾による痛み、及び関連する腰のバランスを整え、足の距骨という骨を調整する事で改善させる新しい治療法を体験してみませんか?

■対象:なし ■定員:3名  
■材料費等:なし ■持ち物:なし  
■講師:柴崎英志

**会場 柴崎接骨院** TEL0466-22-1909  
藤沢市藤沢1051-3 休 日曜/祝祭日 受付 9:00~19:00

### ② 腰痛も肩こりもストレスをやっつけろ!?

**開催日** 11月1日(木)11:00~12:20  
11月8日(木)11:00~12:20  
11月13日(火)14:30~15:50

ご存知ですか? 腰痛の約4割は心因性(心の影響)と医学的に認められていることを。心と体を同時に元気にする「瞑想整体」をちょっとだけ体験しよう!

■対象:なし ■定員:5名 ■材料費等:なし  
■持ち物:動きやすい服装  
■講師:鈴木敦生

**会場 Studio A** TEL070-6421-1181  
藤沢市鶴沼橋1-16-7 休 日曜/祝祭日 受付 10:00~17:30

### ③ 身体の専門家が教える歌が上手くなるコツ!

**開催日** 11月5日(月)11:00~12:20  
11月15日(木)11:00~12:20  
11月21日(水)14:30~15:50

プロにも役立つ秘訣を大公開! 素敵な歌声の鍵を握る声量。呼吸を良くする腹圧や胸郭について、運動学や解剖学の視点から理学療法士がレクチャー。

■対象:なし ■定員:5名  
■材料費等:なし ■持ち物:  
動きやすい服装  
■講師:鈴木敦生

**会場 Studio A** TEL070-6421-1181  
藤沢市鶴沼橋1-16-7 休 日曜/祝祭日 受付 10:00~17:30

### ④ くびれを作るヒップアップWalk講座

**開催日** 11月2日(金)11:00~12:00  
11月10日(土)11:00~12:00  
11月11日(日)11:00~12:00

毎日の歩行でくびれを作りたい・ヒップUPしたい方は必見。誰でも簡単にできる! お尻を使いくびれができる歩行のコツをお伝えします。

■対象:女性 ■定員:4名  
■材料費等:なし ■持ち物:なし  
■講師:高橋和晃

**会場 くびれ専門 Body Balance Studio COMFY** TEL0466-53-9525  
藤沢市藤沢566 大沼ビル3階 休 木曜 受付 11:00~21:00

### ⑤ はじめての漢方体験~舌で分かるあなたの体質

**開催日** 11月2日(金)14:00~16:00  
11月14日(水)10:30~12:30  
11月26日(月)14:00~16:00

舌の色や形は体調によって変わる健康のバロメーター。経験豊かな薬剤師から読みとり方を学び健康管理に役立てて下さい。薬膳のおやつとお茶付きです!

■対象:なし ■定員:4名  
■材料費等:なし ■持ち物:なし  
■講師:近藤和子 川上直子 寺中裕子

**会場 あんず薬局藤沢店** TEL0466-27-0955  
藤沢市藤沢1106 休 日曜/祝祭日/第2土曜 受付 10:00~18:00

### ⑥ 耳からはじめる健康

**開催日** 11月2日(金)9:00~10:00  
11月20日(火)11:00~12:00  
11月27日(火)11:00~12:00

聞こえは30代を境に衰えます。最近話しかけられた時、聞き返すことが多くないですか? 補聴と聞こえの体験が出来ます。是非、ご参加下さい。

■対象:なし ■定員:3名  
■材料費等:なし ■持ち物:なし  
■講師:佐藤 亮

**会場 メガネスーパー 藤沢南口店** TEL050-3034-3287  
藤沢市南藤沢20-6 第一興産23号館1F 休 無休 受付 10:00~19:30

### ⑦ ラジオで発信! マイクの前で話してみよう

**開催日** 11月3日(土)11:30~13:00  
11月17日(土)11:30~13:00

街のラジオ局レディオ湘南で伝える楽しさを感じて下さい。スタジオでパーソナリティと気楽にトーク。生放送に参加して自分の声で発信してみましよう。

■対象:なし ■定員:5名  
■材料費等:なし ■持ち物:なし  
■講師:橋原亮太

**会場 レディオ湘南 藤沢エフエム放送(株)** TEL0466-25-7000  
藤沢市藤沢573-2 休 無休 受付 月~金 9:30~17:00

### ⑧ 初めて作るよく飛ぶゴム動力飛行機のつくり方

**開催日** 11月4日(日)9:30~10:30  
11月11日(日)9:30~10:30  
11月18日(日)9:30~10:30

発砲スチロールの翼を使ったゴム動力の飛行機を実際に作ります。バランスのとおり方など具体的な製作体験をしていただき、飛び飛行機を完成させます。

■対象:親子 ■定員:3組  
■当日1,296円(材料費等)  
■持ち物:なし ■講師:赤羽俊彦

**会場 赤羽模型玩具店** TEL0466-22-1066  
藤沢市藤沢966 休 火曜 受付 10:30~19:30

### ⑨ 健康で美しい体づくりをライフスタイルに!

**開催日** 11月5日(月)13:30~16:00  
11月14日(水)11:30~16:00  
11月24日(土)9:30~12:00

ハンモックを使った新しいフィットネス! ストレッチ、体幹強化、背骨・骨盤調整、血流・リンパの流れの改善。アンチエイジングにも効果があります。

■対象:なし ■定員:8名  
■当日1,000円(材料費等)  
■持ち物:なし ■講師:Shiho

**会場 studio NAVI 藤沢店** TEL0466-53-8291  
藤沢市藤沢969-1-2F 休 火曜 受付 10:00~19:00

### ⑩ 1級技能士が教える簡単なミシンのお手入れ

**開催日** 11月6日(火)13:00~14:30  
11月13日(火)13:00~14:30  
11月23日(金)13:00~14:30

ミシンの簡単な使い方から基本的な構造とお手入れやメンテナンスの仕方、ミシン針や糸のお話など、わかりやすくお教えします。

■対象:なし ■定員:6名  
■材料費等:なし ■持ち物:なし  
■講師:小野田 努

**会場 藤沢ミシン 藤沢店** TEL0466-27-1151  
藤沢市藤沢108 休 年末年始 受付 10:00~19:00

### ⑪ 宝石鑑定士と見る五大宝石の不思議な世界

**開催日** 11月6日(火)11:00~12:00  
11月10日(土)11:00~12:00  
11月18日(日)14:00~15:00

宝石鑑定士GIAG.G.の宝石大好きな質屋店主と、五大宝石を観望しませんか。紫外線での蛍光検査、顕微鏡で宝石の内包物探し等を行います!

■対象:なし ■定員:3名  
■材料費等:なし ■持ち物:なし  
■講師:和田庄治

**会場 (株)和田屋** TEL0466-28-4599  
藤沢市藤沢969-101 休 水曜 受付 10:00~18:00

### ⑫ 思い出のジュエリーの整理テク教えます!

**開催日** 11月7日(水)13:00~14:00  
11月21日(水)13:00~14:00  
11月28日(水)13:00~14:00

お気に入りやしまったままのジュエリーのおそうじ体験と、「マイジュエリーノート」を使った賢い整理整頓方法を貴女に伝授します。

■対象:なし ■定員:3~4名 ■材料費等:なし  
■持ち物:お気に入りのジュエリー1~2点  
■講師:市川 洋

**会場 市川宝石店** TEL0466-26-3870  
藤沢市南藤沢2-1-1フジサワ名店ビル2F 休 水曜(不定休) 受付 10:00~19:00

### ⑬ プロの手でエステ体験!

**開催日** 11月7日(水)10:30~12:00  
11月15日(木)10:30~12:00  
11月20日(火)10:30~12:00

効果を実感できる! 1回であがる、かわる、顔。POLAのフェイシャルマッサージのテクニックをこの機会にぜひお試しください。

■対象:女性 ■定員:3名  
■当日1,300円(材料費等)  
■持ち物:なし ■講師:田代久美子

**会場 POLA THE BEAUTY 藤沢中央** TEL0466-26-5125  
藤沢市藤沢41-1 プラージュ湘南1F 休 日曜/祝祭日 受付 10:00~15:00

### ⑭ 体験! 美味しいお抹茶の点て方入門

**開催日** 11月7日(水)15:00~16:00  
11月14日(水)15:00~16:00  
11月21日(水)15:00~16:00

初めての方も安心。イス席でカジュアルにお抹茶をご自分で点てましょ。参加者の皆さんで、わいわい楽しくお茶の世界をのぞいてみませんか。

■対象:なし ■定員:5名  
■当日500円(材料費等)  
■持ち物:なし ■講師:長田美砂

**会場 日本料理 若狭** TEL0466-24-4151  
藤沢市鶴沼花沢町1-7 休 日曜/祝日の夜 受付 11:00~18:00

### ⑮ 知って得する正しい証券会社の使いかた

**開催日** 11月7日(水)16:00~17:00  
11月14日(水)16:00~17:00  
11月21日(水)16:00~17:00

「証券会社って何する所?」「投資って何したいらいいの?」世間話から資産の話まで何でもOK!! ぜひ一度ご参加ください。

■対象:なし ■定員:4名  
■材料費等:なし ■持ち物:なし  
■講師:斉藤大樹

**会場 内藤証券(株)湘南サテライト** TEL0466-55-3161  
藤沢市藤沢1006-1 休 土曜/日曜/祝祭日 受付 8:00~19:00

### ⑯ X'masのイメージで! 初めての寄せ植え

**開催日** 11月9日(金)14:30~15:30  
11月16日(金)14:30~15:30  
11月23日(金)14:30~15:30

ガーデニングをはじめませんか! X'masをイメージした、草花の寄せ植えの講座です。基本をマスターして、ガーデニングを楽しみませんか!

■対象:なし ■定員:3名  
■当日1,000円(材料費等)  
■持ち物:エプロン ■講師:君嶋由紀子

**会場 Haoto -FlowerShop-** TEL0466-47-8773  
藤沢市鶴沼石上1-4-1 休 火曜 受付 10:00~18:00

### ⑰ 初めての証券投資

**開催日** 11月9日(金)15:00~16:00  
11月16日(金)15:00~16:00

株・投資信託・債券など投資の基本をわかりやすくお伝えします。将来の「お金」に対する不安、金融や資産運用に関する日頃の疑問を解決しましょう。

■対象:なし ■定員:4名  
■材料費等:なし ■持ち物:なし  
■講師:日誌・中田

**会場 みずほ証券 藤沢支店** TEL0466-54-3239  
藤沢市藤沢559 休 土曜/日曜/祝祭日 受付 10:00~15:00

### ⑱ 誰も教えてくれない歩き方講座

**開催日** 11月10日(土)13:00~14:30  
11月17日(土)13:00~14:30  
11月23日(金)13:00~14:30

歩き方って習ったことありますか? モデル歩きではありません。足を痛めない歩き方、ケガをしない歩き方をお伝えします。

■対象:なし ■定員:3名  
■材料費等:なし ■持ち物:なし  
■講師:浜田直明

**会場 PST Fujisawa整体 (藤沢ゆらし療法院)** TEL0466-53-8676  
藤沢市南藤沢9-11 エムビル1F 休 水曜 受付 9:30~18:00

### ⑲ チーズってなに? 知ってもっと楽しむ

**開催日** 11月10日(土)14:00~16:00  
11月18日(日)10:00~12:00  
11月23日(金)14:00~16:00

プロセスチーズとナチュラルチーズの違いって? 製法やタイプを知ることで好みのチーズを選べるようになります。チーズプロフェッショナルの店主がご案内します。

■対象:なし ■定員:10名  
■当日500円(材料費等) ■持ち物:なし  
■講師:柴本幹也

**会場 日本チーズと日本ワインのお店 Bar湘南ファーム** TEL0466-27-2302  
藤沢市南藤沢9-2 山下ビル104 休 日曜/祝祭日 受付 17:00~23:00

### ⑳ 自分に合ったサイズの靴、履いていますか?

**開催日** 11月11日(日)10:30~11:30  
11月18日(日)10:30~11:30  
11月19日(月)10:30~11:30

足の形は一人一人違います。靴もまたサイズや幅だけでなくそれぞれに特徴があります。自分の足の特徴を知り、自分に合った靴を探してみよう!

■対象:なし ■定員:2名  
■材料費等:なし ■持ち物:なし  
■講師:廣田 豊

**会場 motomachi CARiNO 湘南藤沢** TEL0466-52-6192  
藤沢市藤沢530-1F 休 なし(年末・お盆を除く) 受付 10:00~19:00

### ㉑ 健康的に痩せたい方に! 痩身マッサージ体験

**開催日** 11月12日(月)10:00~11:00  
11月12日(月)11:30~12:30  
11月12日(月)13:00~14:00

話題の筋膜リリースマッサージで体をゆるめて、代謝UP!! 背中のコリや足のむくみが気になる方、体を楽に軽くしたい方、マッサージ体験してみませんか?

■対象:女性 ■定員:3名 ■材料費等:なし  
■持ち物:なし ■講師:岩崎麻衣

**会場 マリアボーテ** TEL0466-54-7186  
藤沢市藤沢969-1 グランドメゾン藤沢式番館2F 休 なし 受付 10:00~20:00 日曜18:00まで

### ㉒ 毛穴をギュッと引き締めフェイシャル体験

**開催日** 11月13日(火)10:00~11:00  
11月13日(火)11:30~12:30  
11月13日(火)13:00~14:00

第一印象はきれいなお肌で決まる! -5歳若返りを目指すには毛穴をギュッと引き締めて、たるみやシワの老化予防。ゴットハンドで癒しのフェイシャル体験。

■対象:女性 ■定員:3名 ■材料費等:なし  
■持ち物:なし ■講師:岩崎麻衣

**会場 マリアボーテ** TEL070-3837-8143  
藤沢市藤沢969-1 グランドメゾン藤沢式番館2F 休 なし 受付 10:00~20:00 日曜18:00まで

### ㉓ 和菓子マイスター直伝! 上生菓子作り体験

**開催日** 11月14日(水)10:00~12:00  
11月21日(水)10:00~12:00  
11月28日(水)10:00~12:00

和菓子製造において、藤沢市マイスターに認定された店主による上生菓子作り(練り切りの成形行程を学ぶ)体験教室。花鳥風月を和菓子で表現します。

■対象:女性・男性・高齢者 ■定員:5名  
■当日1,500円(材料費等)  
■持ち物:エプロン ■講師:宮崎 昇

**会場 御菓子司 松月** TEL0466-23-1336  
藤沢市藤沢575 休 水曜 受付 9:30~19:00

### ㉔ 「かなしん親子金融教室」

**開催日** 11月14日(水)16:00~17:00

おこづかい帳をつけながら、お金の大切さをゲーム形式で楽しく学びます。親子で一緒にお金の出し入れを管理してみましょう。

■対象:小学生親子 ■定員:親子5組  
■材料費等:なし ■持ち物:なし  
■講師:加藤政樹・小原恵子

**会場 かながわ信用金庫 藤沢営業部** TEL0466-26-5411  
藤沢市藤沢484-33 休 土曜/日曜/祝祭日 受付 9:00~15:00

**25 これで私も花瓶マスター!** ¥

開催日 11月14日(水) 11:00~12:00  
11月16日(金) 11:00~12:00  
11月28日(水) 11:00~12:00

花瓶にちよこつと気軽に生きたいけれど、なかなか上手いできないというあなたに、ちよこつとしたコツを教えちゃいます! これであなたも花瓶マスター!

■対象:なし ■定員:10名  
■事前1500円(材料費等)  
■持ち物:なし  
■講師:阿多星花

会場 湘南フワコーディネート 藤沢本校 TEL.0466-28-2731  
藤沢市南藤沢8-3プレジデント藤沢202 休 日曜/火曜/金曜 受付10:00~17:00

**26 着付体験。プロの着付師がお教えます!**

開催日 浴衣着付 11月16日(金)14:00~16:00  
着物着付 11月30日(金)14:00~16:00

浴衣と着物、ご希望の着付コースにご参加ください。着物・帯・長襦袢はご自身の物をお持ちください。小物の不足は当店でお貸しいたします。

■対象:女性 ■定員:4名 ■材料費等:なし  
■持ち物:着物・帯・長襦袢など  
■講師:服鳥正子(ギネス保持者)

会場 IWAKIYA藤沢店 TEL.0466-47-3777  
藤沢市鵜沼橋1-1-6 ネオヤマダビル3F 休 水曜 受付10:00~18:00

**27 管理栄養士が減塩のコツをお教えます!**

開催日 11月17日(土) 15:00~15:40  
11月21日(水) 14:00~14:40  
11月28日(水) 14:00~14:40

高血圧の方、減塩に興味のある方へ、高血圧の原因や普段のお食事での減塩のコツを、管理栄養士がクイズを交えて、分かりやすくお教えいたします!

■対象:なし ■定員:3名(土曜8名)  
■材料費等:なし ■持ち物:なし  
■講師:北村美鈴

会場 日本調剤 藤沢薬局 TEL.0466-54-3067  
藤沢市南藤沢21-8 大安興業ビル1階 休 日曜/祝祭日 受付9:00~18:00



**▲ 藤沢エリア参加店 ▲**

**▼ 辻堂エリア参加店 ▼**

**28 若返りメイク講座。ミセスの方限定**

開催日 11月 1日(木) 14:00~15:00  
11月 8日(木) 14:00~15:00  
11月15日(木) 14:00~15:00

「若々しい印象でいたい」と誰でも思うもの。普段のメイクに自信がない方、もっと上手になりたい方など。その方にあったメイクをレクチャー致します。

■対象:女性 ■定員:4名  
■材料費等:なし ■持ち物:メイク道具  
■講師:秋元 誠

会場 cut house K 辻堂店 TEL.0466-34-7768  
藤沢市辻堂新町1-2-23 2F 休 火曜/第3水曜 受付9:00~18:00

**29 終活を考えよう** ¥

開催日 11月 1日(木) 10:00~11:00  
11月12日(月) 10:00~11:00  
11月30日(金) 10:00~11:00

最近マスクで話題の終活。考え方も十人十色、葬儀を基点に改めて考えてみましょう。エンディングノートを書きながら話しましょう。

■対象:なし ■定員:6名  
■当日200円(材料費等)  
■持ち物:なし ■講師:和田恵助

会場 家族葬ホール湘南 TEL.0466-34-5444  
藤沢市辻堂2-5-16 休 無休 受付10:00~17:00

**30 正しいシャンプーの仕方をプロが教えます!**

開催日 11月 1日(木) 14:00~15:00  
11月 8日(木) 14:00~15:00  
11月15日(木) 14:00~15:00

普段何気なくやっているシャンプー。実は間違っているのがほとんど。この機会に正しいシャンプーを覚えて、フサフサツヤツヤな髪を!!

■対象:男性・女性 ■定員:3名  
■材料費等:なし ■持ち物:なし  
■講師:菅谷俊之

会場 サクセス TEL.0466-36-1000  
藤沢市辻堂東海岸3-4-30 休 火曜/水曜 受付9:00~17:00

**31 腰痛専門治療の体験** ¥

開催日 11/1~11/30の期間中  
13:00~15:00  
※期間中先着6名様限定

体のバランス(骨格、筋肉、神経の状態)を科学的に測定し不調の原因追及をする事で根本から改善する治療の体験をすることができます! 体の不調、何でも相談して下さい!

■対象:なし ■定員:1日2名  
■当日2,000円(材料費等)  
■持ち物:なし  
■講師:院長 林

会場 湘南ペンギン整骨院 TEL.0466-90-3996  
藤沢市辻堂新町1-3-16 休 水曜/祝祭日 受付 診療時間内随時

**32 石のハンコを作ってみませんか!** ¥

開催日 11月 2日(金) 14:00~16:00  
11月15日(木) 14:00~16:00

ハンコ職人歴70年のプロが、丁寧に石のハンコの彫り方をお教えます。世界にひとつ自分のハンコを是非この機会に! 道具は全て当方で用意いたします。

■対象:なし ■定員:3名  
■当日800円(材料費等)  
■持ち物:なし ■講師:原田 進

会場 共進堂印店 TEL.0466-36-4428  
藤沢市辻堂新町1-3-11 休 日曜 受付10:00~16:00

**33 舌の状態健康診断? 漢方の基礎教えます!**

開催日 11月3日(土) 13:00~13:40  
11月3日(土) 14:00~14:40

漢方では、舌の状態で全身の健康を推測する方法があります。また、季節にあわせた日々の養生法など健康に役立つお話です。是非ご参加下さい。

■対象:なし ■定員:4名  
■材料費等:なし ■持ち物:なし  
■講師:白井邦夫

会場 カマヤ薬局 TEL.0466-36-8019  
藤沢市辻堂1-2-2 リストレジデンス辻堂タワーA-1 休 日曜/祝祭日 受付9:00~17:00

**34 自分で着付が出来る! きもの着付体験**

開催日 11月 5日(月) 16:00~17:30  
11月12日(月) 16:00~17:30  
11月26日(月) 16:00~17:30

初めてでも安心! ささまざまな体形にあわせ、綺麗に見える着付けをお伝えします。着崩れしないコツ、知りたくないですか? 着物・帯・帯揚げ・帯締め・腰ひも(3本)・帯まくら・伊達締め(2本)・長襦袢・手ぬぐい(3枚)をご用意ください。

■対象:女性 ■定員:2名 ■材料費等:なし  
■持ち物:着物・帯・長襦袢など  
■講師:長谷川 静江

会場 サリー美容室 TEL.0466-34-5286  
藤沢市辻堂東海岸2-2-2 休 火曜/第3日曜/月曜/火曜 受付9:00~16:00

**35 高脂血症と言われた時の食事の話**

開催日 11月 5日(月) 13:30~14:00  
11月12日(月) 13:30~14:00  
11月19日(月) 13:30~14:00

コレステロールを何とか下げたいと思っている方や最近コレステロールが高めと指摘された方、どういう食生活を送るのが良いか薬剤師がアドバイスします。

■対象:なし ■定員:3名  
■材料費等:なし ■持ち物:なし  
■講師:於保 香代子

会場 日本調剤 辻堂薬局 TEL.0466-31-0622  
藤沢市辻堂2-9-3 休 日曜/祝祭日 受付9:00~18:00

**36 ご家庭で作れる美味しいドレッシング** ¥

開催日 11月 5日(月) 10:00~11:00  
11月12日(月) 10:00~11:00  
11月19日(月) 10:00~11:00

手作りの美味しいシーザードレッシングと一緒に作りましょう! ご家庭でのお食事の時間が、更に美味しく楽しい時間になりますよ!

■対象:なし ■定員:5名  
■当日500円(材料費等)  
■持ち物:エプロン ■講師:大岩孝徳

会場 GUARD Cafe TEL.0466-30-4727  
藤沢市辻堂東海岸1-10-18 休 火曜 受付11:00~19:00

**37 正しいお爪のお手入れ方法! お爪と健康**

開催日 11月 5日(月) 10:00~11:30  
11月16日(金) 10:00~11:30  
11月28日(水) 10:00~11:30

お子様、ご高齢の方の正しく安全なお爪のお手入れ方法。巻き爪や深爪、二枚爪改善方法スポーツやギターなどの圧からお爪を守る方法をお伝え致します。

■対象:なし ■定員:4名  
■材料費等:なし ■持ち物:なし  
■講師:根本珠江

会場 ネイルセラピーサロン TRT Angel TEL.090-5500-8506  
藤沢市辻堂2-5-7 休 不定休 受付9:00~19:00

**38 簡単チャーシューでらーめんを美味しく!!** ¥

開催日 11月 5日(月) 13:00~14:00  
11月19日(月) 13:00~14:00  
11月26日(月) 13:00~14:00

家庭で食べる市販のらーめんに、簡単手作りチャーシューをのせてグッと美味しく! アレンジを加えてオリジナルらーめんを作ろう!

■対象:なし ■定員:4名  
■当日300円(材料費等)  
■持ち物:なし ■講師:内田智博

会場 らーめんまる玉 TEL.0466-37-0039  
藤沢市辻堂2-9-7-1F 休 毎月第2月曜 受付15:30~18:00

**39 着物コーディネーター及び着物ノウハウ講座**

開催日 11月 5日(月) 13:00~14:30  
11月12日(月) 13:00~14:30  
11月19日(月) 13:00~14:30

母から受継いだ着物帯の組合せのアドバイス、また、着物の良識常識、今風のコーディネート着物のあれこれ知識を得て、着物を素敵に楽しみませんか。

■対象:なし ■定員:5名 ■材料費等:なし  
■持ち物:気になっている着物・帯  
■講師:高橋美鈴

会場 桜花園(おうかえん) TEL.0466-36-8148  
藤沢市辻堂元町1-1-25 休 日曜/月曜 受付10月28日(日)~30日(火) 12:30~13:00

**40 省エネをする知恵と方法 4K放送を見るには?**

開催日 11月 6日(火) 10:00~11:00  
11月13日(火) 10:00~11:00  
11月20日(火) 10:00~11:00

家庭での電気代節約するにはどうしたら良いのか? 12月より始まる4K放送を見るにはどういった機器と設備が必要か? 皆さんのご質問にお答えします。

■対象:なし ■定員:5名  
■材料費等:なし ■持ち物:なし  
■講師:稲村早生

会場 (有)富士見電気商会 TEL.0466-36-8115  
藤沢市辻堂2-2-7 休 水曜/第3火曜/第1日曜 受付9:30~19:00

**41 辛い症状や体質を変えたい方におススメ!**

開催日 11月6日(火) 10:00~13:00  
11月7日(水) 10:00~13:00  
11月8日(木) 15:00~18:00

辻堂店はおかげさまで8周年! 頭痛・肩こり・不眠・便秘などにお困りではありませんか? 電位治療器ヘルストンの20分無料体験を是非お試しください!! 体験の方にカルシウム飲料プレゼント。

■対象:なし ■定員:10名  
■材料費等:なし ■持ち物:なし  
■講師:石川照子

会場 ハクジュプラザ辻堂店 TEL.0466-23-8910  
藤沢市辻堂2-5-10 休 土曜/日曜 受付10:25~17:00

**42 ネット詐欺を見破って安全なネット活用!**

開催日 11月7日(水)14:00~14:50  
11月14日(水)14:00~14:50  
11月21日(水)14:00~14:50

安心安全にインターネットを楽しみましょう。まずは怪しいメールの見分け方と対処。ネット通販での注意等をお話します。あと簡単なPCメンテの話も。

■対象:なし ■定員:4名  
■材料費等:なし ■持ち物:メモ  
■講師:勝山栄二

会場 **辻堂パソコン教室** TEL.0466-34-7838  
藤沢市辻堂東海岸1-10-16 休 不定休 受付10月31日まで14:00~18:00

**45 歯周病について**

開催日 11月8日(木)13:30~14:00  
11月22日(木)13:30~14:00

歯周病について、わかりやすくお話しします。

■対象:なし ■定員:2名  
■材料費等:なし ■持ち物:なし  
■講師:齋藤 肇

会場 **はじめ歯科** TEL.0466-77-3359  
藤沢市辻堂新町1-4-8 休 火曜/土曜/祝祭日 受付9:00~18:30

**48 養蜂家が教える、辻堂にある地元の蜜源。**

開催日 11月8日(木)14:00~15:00  
11月15日(木)14:00~15:00  
11月22日(木)14:00~15:00

蜜蜂が季節ごとに咲く、どんな花から花蜜を集めて蜂蜜を作るのか? 集める花の蜜によって味の違いはあるのか? 味見をしながらわかりやすくお話しします。

■対象:なし ■定員:4名  
■材料費等:なし ■持ち物:なし  
■講師:中野拓哉

会場 **(有)中野養蜂園** TEL.0466-36-0875  
藤沢市辻堂東海岸1-16-8 休 日曜 受付9:00~12:00

**51 抹茶は最も手軽なスーパーフード**

開催日 11月12日(月)10:30~11:30  
11月13日(火)10:30~11:30  
11月15日(木)14:00~15:00

今、世界が注目! 驚きの効果が沢山! 手軽にポルでシヤカシヤカシェイク! 更に11月9~17日に銘品・逸品大集合! [茶器展]開催中! ぜひ一度ご覧あれ

■対象:なし ■定員:4名  
■材料費等:なし ■持ち物:なし  
■講師:小林 彰

会場 **お茶のりコバヤシ 辻堂店** TEL.0466-34-0123  
藤沢市辻堂1-1-18 休 水曜 受付9:00~19:30

**54 弱酸性美容法で、めざせ頭皮美人!**

開催日 11月13日(火)10:00~11:00  
11月13日(火)13:00~14:00  
11月13日(火)15:00~16:00

白髪・脱毛・バサバサ老け髪でお悩みの貴女! 頭皮・毛髪をクリニックサロンでチェックして一緒に原因を探してみよう。すぐできるワザを伝授!

■対象:女性 ■定員:3名  
■材料費等:なし ■持ち物:なし  
■講師:清田和子

会場 **ベル・ジュバンスクリニック 林美容室** TEL.0466-36-3684  
藤沢市辻堂元町1-2-8 休 火曜/完全予約制 受付10月30日(火)のみ9:00~18:00

**57 子ども達集合! パン屋でパンを作ろう!!**

開催日 11月18日(日)13:00~15:00

幼稚園児から小学生以下対象でパンを生地からこねて、プロ使用の石窯でパンを焼いてみよう!

■対象:親子 ■定員:4組  
■当日1,000円(材料費等)  
■持ち物:なし ■講師:高橋利夫

会場 **リトルメイド辻堂店** TEL.0466-34-4052  
藤沢市辻堂1-1-8 休 年末 受付19:00~20:00(10/25(木)のみ受付)

**58 健康は美しい姿勢から~整体で美スタイル~**

開催日 11月20日(火)14:00~15:30  
11月21日(水)14:00~15:30  
11月22日(木)14:00~15:30

美しい姿勢になりたい方、不調を年齢のせいにしたくない方へ! コリをほぐすと姿勢や血流がよくなり、美と健康に◎プチ体験で体の状態を確認できます。

■対象:女性 ■定員:4名  
■材料費等:なし ■持ち物:なし  
■講師:渡辺康代

会場 **ナチュラル整体 Beauty Style美すたいる** TEL.080-5466-1825  
藤沢市辻堂2-5-15 丸佳ビル303 休 月曜他 受付11:00~12:00

**59 クリスマスオーナメントクッキーづくり**

開催日 11月24日(土)15:00~16:00  
11月28日(水)15:00~16:00  
11月30日(金)15:00~16:00

もうすぐクリスマス! 湘南はちみつを使ったハニー・ジンジャークッキーにアイシングでデコレーション。食べて〇飾って〇のクッキーを作りましょう。

■対象:なし ■定員:5名  
■当日1,000円(材料費等) ■持ち物:なし  
■講師:青木 麻衣子

会場 **muginami BAKERY** TEL.0466-33-8832  
藤沢市辻堂東海岸1-10-18 休 月曜 受付10月25日(木)~31日(水)14:00~17:00

**43 誰でもおいしくなるハンドドリップセミナー**

開催日 11月7日(水)17:30~19:00  
11月14日(水)17:30~19:00  
11月21日(水)17:30~19:00

家でもおいしいコーヒーが飲めるよう、お店で実際に提供しているコーヒーの淹れ方をわかりやすくお伝えします。

■対象:なし ■定員:4名  
■当日2,000円(材料費等)  
■持ち物:メモ ■講師:山田一歩

会場 **GREEN STAMPS CAFÉ** TEL.080-3118-9319  
藤沢市辻堂西海岸1-9-1 休 不定休 受付14:00~18:00

**46 今日からできる! 自宅で頭皮ケア体験会**

開催日 11月8日(木)13:00~14:00  
11月15日(木)13:00~14:00  
11月19日(月)13:00~14:00

お風呂場でできる・頭皮改善シャンプーの仕方やシャンプートリートメントの選び方、どこでもできる頭皮マッサージ法等々、ボリューム満点の体験会です。

■対象:なし ■定員:5名  
■材料費等:なし ■持ち物:ボールペン  
■講師:高山虎大

会場 **inqu(インク)** TEL.0466-31-0525  
藤沢市辻堂新町1-16-1青木ビル1F 休 火曜 受付9:30~20:00

**49 初めての珈琲豆手焙煎からドリップまで!**

開催日 11月10日(土)10:30~11:30  
11月17日(土)10:30~11:30  
11月24日(土)13:00~14:00

当日、参加者の前にて専用鍋で焙煎した珈琲豆を挽いてドリップし、試飲して頂きます。ご希望があれば、参加者の中から1名様に焙煎を体験して頂きます。

■対象:なし ■定員:4名  
■材料費等:なし ■持ち物:なし  
■講師:池田淳二

会場 **Okinoshima(オキノシマ)** TEL.050-3746-3777  
藤沢市辻堂東海岸2-2-2 休 水曜/日曜 受付13:00~16:00

**52 今日からあなたも“のり名人”!**

開催日 11月12日(月)14:00~15:00  
11月13日(火)14:00~15:00  
11月15日(木)10:30~11:30

身近な食材“のり”。あなたは海苔の事をどれだけ知っていますか? 知れば知る程、美味しく健康に!!

■対象:なし ■定員:4名  
■材料費等:なし ■持ち物:なし  
■講師:埴下瑞美

会場 **お茶のりコバヤシ 辻堂店** TEL.0466-34-0123  
藤沢市辻堂1-1-18 休 水曜 受付9:00~19:30

**55 ジェネリック医薬品について解説します**

開催日 11月14日(水)14:00~15:00  
11月21日(水)14:00~15:00

ジェネリック医薬品(後発医薬品)についてもう少し理解して長く飲み続けるお薬は少しでもお薬代の負担を軽くしましょう。

■対象:なし ■定員:5名  
■材料費等:なし ■持ち物:なし  
■講師:薬剤師 高梨 富美雄

会場 **(有)高梨だるま薬局** TEL.0466-36-8416  
藤沢市辻堂新町1-4-6 休 日曜/祝祭日 受付10:00~18:00

**44 小さな食堂椅子を自分で直しましょう!**

開催日 11月7日(水)9:00~12:00  
11月14日(水)9:00~12:00  
11月21日(水)9:00~12:00

椅子は座の部分を取り外せるタイプに限り。座のサイズは45cm~60cm迄、手動ホチキスで行います。

■対象:男性 ■定員:4名  
■当日900円(材料費等)  
■持ち物:マイナドライバー  
■講師:三橋 進

会場 **三協家具店** TEL.0466-36-6254  
藤沢市辻堂元町1-1-31 休 水曜 受付10月28日(日)より9:00~18:00

**47 はじめてのスポーツ自転車体験**

開催日 11月8日(木)12:00~15:00  
11月15日(木)12:00~15:00  
11月22日(木)12:00~15:00

世界ではスポーツ自転車はポピュラーな乗り物。普段乗っているシティ車とどう違うのか? 途中お茶をしたりしながら、スポーツ自転車を体験してみよう。

■対象:なし ■定員:6名 ■材料費等:なし  
■持ち物:動きやすい服装  
■講師:小林広樹

会場 **bikeport** TEL.0466-53-7775  
藤沢市辻堂西海岸2-14-43 休 月曜 受付11:00~19:00

**50 簡単! シャンプー前の頭皮ストレッチ!**

開催日 11月12日(月)13:00~14:00  
11月12日(月)14:00~15:00  
11月27日(火)13:00~14:00

シャンプー前に簡単ストレッチで美髪活かせませんか? シャンプー前にちょっとだけストレッチするだけで血行を良くして美髪を目指しましょう!

■対象:なし ■定員:3名  
■材料費等:なし ■持ち物:なし  
■講師:佐藤克也

会場 **美容室 COM STUDIO** TEL.0466-33-0426  
藤沢市辻堂元町3-14-20 休 火曜/一部月曜 受付10:00~18:00

**53 サンドアート体験してみませんか!**

開催日 11月12日(月)11:00~12:00  
11月16日(金)11:00~12:00

クリアジェルサンド!!4色選んで頂き、好きなパーツ(ドライフラワー)、ジェル等を詰めて作製。なおジェルは私が流し込ませて頂きます。

■対象:なし ■定員:2名  
■当日1,500円(材料費等)  
■持ち物:なし ■講師:古庄理沙

会場 **フラワーショップわうち** TEL.0466-36-1002  
藤沢市辻堂2-2-14 休 不定休 受付12:00~13:00

**56 ご家庭で美味しいスムージーを**

開催日 11月14日(水)11:00~12:00  
11月21日(水)11:00~12:00

三浦・横須賀の農業使用0回。旬の野菜を扱う八百屋が教えるご家庭で美味しいスムージーを作る方法。

■対象:なし ■定員:5名  
■当日500円(材料費等) ■持ち物:筆記用具  
■講師:宮田憲一・谷原まい

会場 **Nature Ferme** TEL.0466-51-8480  
藤沢市辻堂東海岸2-2-2 休 月曜 受付15:00~17:00

